



ZUVERSICHT

Wir blicken (wieder) nach vorn



Liebe Leserin, lieber Leser,

diese Ausgabe war Anfang März schon fast fertig – kurz vor Beginn der Corona-Pandemie. Diese hat nicht nur das Heft, sondern so vieles in der Welt auf den Kopf gestellt. Dank eines guten Pandemiekonzepts und des tollen Einsatzes unserer Mitarbeitenden auf allen Ebenen sind wir bislang weitestgehend glimpflich durch diese herausfordernde Zeit gekommen. Unsere Teams in den Kursana-Einrichtungen haben sich auch mit den zahlreichen Hygieneauflagen vorbildlich und engagiert um die ihnen anvertrauten Senioren gekümmert. Nie war das wichtiger, besonders während der über mehrere Wochen bestehenden Besuchsverbote oder massiven Besuchseinschränkungen, die gesetzlich in allen deutschen Pflegeeinrichtungen vorgeschrieben waren oder es noch sind. Ich weiß, dass die Besuchsverbote den einen oder anderen Angehörigen an seine Geduldsgrenze gebracht haben. Zum maximalen Schutz auch Ihrer Angehörigen waren und sind diese aber notwendig.

Von außen, aus den Gemeinden und von Einzelnen, gab es viel Zuspruch, der den Bewohnern und Mitarbeitenden Mut machte. Dieses Engagement hält erfreulicherweise weiter an. Beispiele haben wir für Sie zusammengetragen.

Aber auch mit Corona dreht sich die Welt weiter. Das erste Kursana Quartier wurde im August eröffnet, und die ersten Bewohner sind bereits eingezogen. Das Kursana Quartier vereint verschiedene Wohnformen, ambulante Pflege- und Betreuungsangebote. Es entspricht den heutigen Wünschen vieler pflegebedürftiger Senioren, im Alter so lange es geht selbstbestimmt leben zu können. Mehr dazu und weiteren Themen unter www.kursana.de.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre und uns allen ein glückliches Ende der Corona-Pandemie.

Herzliche Grüße

Jörg Braesecke

Vorsitzender der Geschäftsführung Kursana

Inhalt

Titelthema ZUVERSICHT

„Menschen, die uns Mut machen“ ist das Motto der Beispiele dieser Ausgabe. Sie sind ein kleiner Ausschnitt aus der Vielfalt in den Kursana-Einrichtungen.

04 Zuversicht

Ein Interview mit dem Psychologen Daniel J. Tomasulo

06 Mut-Macher

Eine Galerie der Zuversicht aus Betreuung, Solidarität und Mitmenschlichkeit

08 Der Seelen-Tröster

09 Die Munter-Macherin

10 Die „Gute Laune“-Zauberin

12 Der Halt-Geber

13 Die Torten-Fee

14 Die Nähe-Bringerin

15 Der Hoffnungs-Träger

16 Ziemlich beste Freunde

Miteinander sprechen können sie nicht, aber sie verstehen sich: der Wachkoma-Patient und der Physiotherapeut

18 Ältesten-Rat

Über 100-Jährige, denen man ihr Alter nicht ansieht – zwei Bewohner verraten ihr Lebensrezept

20 Aufmunternder Zeitvertreib

Besonders wichtig in außergewöhnlichen Zeiten – Tipps für ein anregendes Buch oder eine gesellige Spielerunde

Titelbild: Kursana und Bewohner danken allen „Pflegehelden“ – stellvertretend den Mitarbeitern der Kursana Villa Königstein

- 22 Schutzschild für die Seele**
Das Zauberwort heißt „Resilienz“: Wie sich auch im Alter gut mit Belastungen umgehen lässt
- 24 Karriere in Königstein**
Fast zufällig wurde Janka Tislers Talent für die Pflege entdeckt ... und dann gezielt gefördert
- 26 Ein Zuhause auf Zeit**
Die Kurzzeit- und Verhinderungspflege am Beispiel der Kursana Villa München
- 28 Exklusiv im Kursana Magazin:**
Die Kolumne mit Dr. med. Marianne Koch
- 30 Streiflichter**
Ein kleiner Ausschnitt aus der Vielfalt an Aktivitäten der 116 Kursana-Einrichtungen
- 32 Das Viertel unter einem Dach**
Keine Pflegeeinrichtung im üblichen Sinn: Das jetzt eröffnete „Kursana Quartier Sundern“ ist eine Neuerung in der Seniorenbetreuung
- 34 Rätseln & gewinnen**
- 35 Kursana-Standorte**
- 36 Impressum**

Geschlechtsneutrale Ansprache

Für die bessere Lesbarkeit der Texte wird auf die Verwendung geschlechtsspezifischer Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten für alle Geschlechter (m/w/d).



08



14



28



ZUVERSICHT

Aus einem Interview mit dem New Yorker Psychologieprofessor und Bestsellerautor Daniel J. Tomasulo:

Wie definieren Sie Hoffnung und Zuversicht?

Hoffnung oder Zuversicht ist unser Glaube, dass wir Ereignisse, die in der Zukunft liegen, beeinflussen und kontrollieren können. Hoffnung ist etwas Besonderes, denn sie ist die einzige positive Emotion, die ein negatives Ereignis oder eine Portion Ungewissheit braucht, um aktiviert zu werden. Eben dieser Glaube, etwas verändern zu können, das nicht komplett positiv ist – das ist Zuversicht.

Was ist mit Erfahrungen aus der Vergangenheit?

Wir können auf unterschiedliche Arten in die Vergangenheit schauen: Dinge aus der Vergangenheit als Hindernisse betrachten, die uns von etwas abhalten, oder sie als etwas begreifen, was wir noch nicht umsetzen konnten, aber für das wir dankbar sein können. Dankbarkeit ist eine Art, über Dinge nachzudenken, die passiert sind.

Ohne eigenes Zutun?

Nein, Dankbarkeit lässt sich trainieren. Ich zum Beispiel starte die meisten Tage mit einem Rückblick auf meine letzten 24 Stunden: Wofür kann ich dankbar sein? Wir wissen aus Studien: Wenn wir positive Gefühle aus der Vergangenheit in die Gegenwart holen, dann wird das unser Denken über die Zukunft beeinflussen. Wenn ich so einen Dankbarkeitsrückblick vier oder fünf Mal die Woche mache, wird mir klar, dass mir laufend gute Dinge passieren. Wir haben die Kraft, uns bewusst für Hoffnung zu entscheiden – und dann werden wir auch zuversichtlicher.

aus: „Die geheimen Kraftreserven in unserem Inneren“ – Interview von Christian Thiele – Welt am Sonntag vom 19. Juli 2020



Ein Wiedersehen mit Zuversicht: zum Beispiel im Kursana Domizil Berlin-Marzahn, wo sich - mit Sicherheitsabstand und Mundschutz für die Pflegekräfte - Herbert Münchhof, Jahrgang 1927, seine Tochter Angelika Schöneberg und Pflegefachkraft Doreen Abdul-Halim treffen



Mut-Macher

Wann benötigen wir Ermutigung? Wenn wir mitten in einer schwierigen Situation sind. Während der Corona-Pandemie machen Mitarbeitende sowie engagierte Menschen – jung wie alt – den Bewohnern der Kursana-Einrichtungen mit ganz unterschiedlichen Aktivitäten Mut.

Die Corona-Pandemie stellt die ganze Welt auf den Kopf – bis heute. Auch für die Betreuung und Pflege von Senioren bedeutet sie eine große Herausforderung, auch wenn Kursana als Betreiber von Pflegeheimen jeden Winter mit Grippewellen und entsprechenden etablierten Schutzmaßnahmen umgeht und auf dieser Erfahrung zur Prävention gegen das Coronavirus wirkungsvoll aufbauen konnte.

Unsere Teams in den Kursana-Einrichtungen kümmern sich aufopferungsvoll um die ihnen anvertrauten Senioren. Sie haben versucht, mit Herz und unermüdlichem Einsatz das Vakuum zu füllen, das durch ein wochenlanges gesetzliches Besuchsverbot oder Besuchseinschränkungen und das Fehlen des persönlichen Kontakts der Bewohner zu ihren Angehörigen entstanden war. Die Bereitschaft, die enorm große Verantwortung für die Sicherheit und das Wohlbefinden der Bewohner zu übernehmen, ist bemerkenswert. Der Krankenstand bei den Mitarbeitern ist in der Pandemie nicht, wie erwartet, gestiegen, sondern gesunken.

Nicht nur deshalb rief Kursana seine Mitarbeitenden im Mai zu einem

Wettbewerb zum Tag der Pflege auf. Das Motto: Was bedeutet für Sie Glück, gerade in dieser schwierigen Zeit? Text, Zeichnung oder Foto, jede Idee war willkommen. Auf dem Instagram-Account von Kursana www.instagram.com/kursanagruppe können Sie einen Blick in unsere Glücksbringer-Sammlung werfen.

Unser Dank gilt auch den Bewohnern und ihren Angehörigen. Sie zeigen großes Verständnis für die Einschränkungen und lassen sich nicht entmutigen. Alle gemeinsam meistern diese Situation – zusätzlich ermutigt durch viele Initiativen aus den Einrichtungen selbst oder von anderen, die teilhaben am Leben in den Einrichtungen. Seien es Kurse für Bewohner, wie man WhatsApp nutzt, selbst gedrehte Videos, die gegenseitig Mut machen, oder Konzerte, bei denen die Bewohner von den Balkonen aus zuhören. Die schönsten Geschichten aus ganz Deutschland haben wir für Sie zusammengetragen. ■

Ein großes Dankeschön allen Menschen, die sich auch unter den gegebenen Hygiene-Maßnahmen ehrenamtlich engagieren und so das Leben in den Kursana-Einrichtungen auch in dieser Zeit bereichern!



Beim Glückswettbewerb zum Tag der Pflege fragte Kursana seine Mitarbeitenden: Was ist für Sie Glück?

Eine der vielen kreativen Einsendungen zum Kursana-Glückswettbewerb



Auch das Team der Kursana Residenz Regensburg nahm teil – und eine von ihnen gewann



Kinderbilder erfreuen die Bewohner des Kursana Domizils Schrobenhausen





Der Seelen-Tröster

Zuspruch und Nähe sind auch für Hildegard Awe, 87, wichtig. Sebastian Troles hat in seiner Ausbildung gelernt, einfühlsam auf die Bedürfnisse der Bewohner einzugehen

Ob Hebe- und Stützgriffe, Körperpflege oder Medikamentenkontrolle: Sebastian Troles aus dem **Kursana Domizil Grimmen** hatte sich intensiv auf die Prüfungen zur Pflegefachkraft vorbereitet. Doch dann wurde der Abschluss wegen Corona kurzfristig von März auf Mai verschoben. „Das war erst mal ein kleiner Schock“, sagt der 26-Jährige heute. „Aber im Nachhinein war die Extra-Zeit gar nicht so schlecht.“ So konnte er noch einmal das theoretische Wissen und jeden Handgriff für die praktische Prüfung wieder und wieder einüben.

Mit einer glatten 1,0 schloss Sebastian Troles seine Ausbildung ab. Die Bestnote hätte er auch schon im März hingelegt, ist Domizil-Direktorin Irene Salomo, 58, überzeugt. Schließlich sei er von klein auf mit diesem Beruf verbunden: Mutter und Tante arbeiten in der

Pflege. „Sebastian geht in seinem Beruf richtig auf.“ Zuwendung und Empathie waren in Corona-Zeiten immer wichtiger: Für viele Bewohner entwickelten sich die Pflegekräfte zur ersten und einzigen Bezugsperson. „Ich habe mich fast wie ein Seelsorger gefühlt“, sagt Sebastian Troles.

Sein erstes berufliches Ziel hat der junge Altenpfleger erreicht. Aber dabei soll es nicht bleiben: Er hat sich bei der Kursana-Akademie schlau gemacht. Hier gibt es zahlreiche Möglichkeiten für spezifische Qualifikationen – er will sein Wissen erweitern und noch mehr Verantwortung übernehmen.

Die Munter-Macherin

„Strecken Sie die Arme ganz lang! Pflücken Sie die Schäfchenwolken vom Himmel“, leitet Nicola Baumgarth, 58, über Mikrofon die Bewohner an. Ein Dutzend Senioren hat sich auf den Balkons und im Innenhof der **Kursana Residenz Wedel** versammelt. Mit „Balkongymnastik“ wird hier heute wieder schwungvoll in den Tag gestartet. Als im März 2020 alle Gruppenangebote der Residenz wegen Corona ausfallen mussten, hatte die Mitarbeiterin der Sozialen Betreuung ihre Gymnastikstunde kurzerhand in den Garten verlegt und mit Mikrofon und Lautsprecher durchgeführt. Anfangs turnten alle einzeln auf ihren Balkons mit, mittlerweile dürfen die Senioren auch mit Sicherheitsabstand im Garten an den Übungen teilnehmen. Bei gutem Wetter ist das ein besonderer Anreiz.

„Bei uns gab es keinen Stillstand. Wir haben unseren Alltag weitergelebt und das Beste aus allem gemacht – wenn auch in veränderter Form“, sagt Nicola Baumgarth. „Hier draußen kann ich sogar mehr Gleichgewichtsübungen im Stehen anleiten, weil es ja das Balkongitter zum Festhalten gibt.“ Nach einer Dreiviertelstunde an der frischen Luft wirken die Senioren belebt, ihre Wangen sind gerötet und die Augen strahlen. „Das sind die Glückshormone“, sagt Nicola Baumgarth lächelnd. Als kleines Dankeschön wirft ihr Irmgard Kleinke, 93, sogar eine Schachtel Pralinen vom Balkon aus zu.

Wenn Nicola Baumgarth die Bewohner der Kursana Residenz Wedel zur „Balkongymnastik“ einlädt, sind Mikrofon und Lautsprecher unverzichtbare Hilfsmittel. Denn damit funktioniert die Kommunikation auch auf die weite Entfernung einfach besser



Endlich wieder vor Publikum singen – auch für Heike Valentin war ihr Auftritt im Hof des Kursana Domizils Schwedt etwas Besonderes. Sie begeisterte die Bewohner mit einem Programm aus bekannten Schlagern und Volksliedern



Die „Gute Laune“-Zauberin



Als am Ende eine gelbe Rose in den Hof des **Kursana Domizils Schwedt** segelte, war Heike Valentin sichtlich gerührt. Mehr als eine Stunde lang hatte die schon zu DDR-Zeiten bekannte Sängerin und Entertainerin für gute Laune gesorgt. Auf Balkonen und in Glasveranden wurde getanzt, mitgekatscht, geschunkelt und mitgesungen – und das über drei Etagen hinweg. Dabei wurde zwar der



Erst klatschten Gisela Langkabel, 77, (oberes Bild rechts) und Betreuerin Gabi Walter, 57, im Takt der Musik. Dann gingen die Lieder von Heike Valentin in die Beine, und sie wagten zu den bekannten Melodien sogar ein Tänzchen am offenen Fenster

nötige Abstand zwischen Publikum und Künstlerin gewahrt, von Distanz aber war keine Spur. Und das gleich vom ersten Ton an. „Solch eine heiter-gelöste Stimmung tut allen gut – auch mir“, freute sich die Initiatorin Angelika Rickmann, 55, Leiterin der Sozialen Betreuung.

Heike Valentin, die schon mit Showgrößen wie dem verstorbenen Gunter Gabriel oder den Puhdys auf der

Bühne stand, zog alle Register. Von „Marmor, Stein und Eisen bricht“ über „Horch, was kommt von draußen rein“ bis „Liebeskummer lohnt sich nicht“ reichte ihre Hitparade. Kaum jemand konnte sich diesen flotten Rhythmen entziehen. Die 86-jährige Ursula Schulze freute sich über einen Platz im Parkett: Ihr Zimmer liegt im Erdgeschoss. „Das war einfach schön. Es ist, als ob alles wieder zu blühen beginnt“, sagte

sie. So schwang mitten im Sommer frühlingshafte Lebensfreude über den Hof des Domizils. Und Heike Valentin, die in den vergangenen Monaten die Bühne vermisst hatte, genoss die Gelegenheit, endlich wieder auftreten zu können. So war es ein besonderes Konzert für alle.



Der Halt-Geber

Aufmerksam verfolgt Reinhilde Eich, 87, (linkes Bild) die Predigt von Pfarrer Peter Kolb unter freiem Himmel

„Unsere Gemeinschaft hilft und trägt“, sagt Peter Kolb, 57. Abwechselnd mit katholischen Seelsorgern hält der Pfarrer der evangelischen Kirchengemeinde Schöllkrippen seit drei Jahren regelmäßig Gottesdienste im **Kursana Domizil Mömbris**. Zurzeit finden sie unter freiem Himmel statt. Zahlreiche Bewohnerinnen und Bewohner beider Konfessionen sind stets dabei. Sie sitzen im Garten vor dem Haus, an Fenstern oder auf den Balkonen.

Auch Gläubige aus der Nachbarschaft nehmen – mit Abstand – gern teil. „Halt und Vertrauen wollen wir geben“, sagt Peter Kolb. Gemeinsames Singen und Beten gehören dazu. Nicht nur das Vaterunser, auch den Text bekannter Kirchenlieder wie „Großer Gott, wir loben Dich“ können die meisten auswendig. „So kommt in dieser Zeit ein Stück Normalität in den Alltag zurück“, sagt der Geistliche. „Auf diese Weise hilft das Beten immer.“ Nach den Gottesdiensten nimmt sich Peter Kolb noch Zeit für persönliche Gespräche und beantwortet viele Fragen.



Über die Unterstützung aus den Kirchengemeinden freut sich auch Direktor Jürgen Werner, 64: „Wir haben hier in Mömbris halt einen großen Zusammenhalt“, sagt er. Und so stellt auch der benachbarte Kindergarten für die „Open-Air“-Gottesdienste seine transportable Lautsprecheranlage wie selbstverständlich zur Verfügung.

Ob an geöffneten Fenstern oder im Innenhof – der regelmäßige katholische und evangelische Gottesdienst ist für die Bewohner ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens



Die Torten-Fee

Bewohner wie Ulrich Stöckel, 82, schwören auf die Back-Künste von Pflegeassistentin Franziska Möckel

Kunterbunt, sahnig und lecker: Traumhafte Torten bringen gute Laune ins **Kursana Domizil Schneeberg**. Pflegeassistentin Franziska Möckel entwickelte ihre spezielle „Torten-Therapie“. „Ich möchte den Bewohnern in der schwierigen Corona-Zeit den Alltag versüßen“, sagt sie.

„Viele haben doch ihr Leben lang für die Familie Kuchen und Torten gebacken“, weiß die 33-Jährige aus zahlreichen Gesprächen. „So kam ich auf die Idee, zu festlichen Anlässen für die Bewohner zu backen.“ Schon als Kind hatte die Sächsin ihrer Mutter beim Backen über die Schulter geschaut und mitgeholfen. Als Franziska Möckel dann ihre eigene Familie gründete, perfektionierte sie ihre Back-Künste. Das sprach sich schnell herum: Immer wieder bekam sie Anfragen nach

fantasievollen Geburtstags- oder sogar mehrstöckigen Hochzeitstorten.

Daraus hat sie jetzt ein festes Ritual im Domizil entwickelt. Zu runden Geburtstagen und Hochzeitsjubiläen gibt es zum Beispiel eine exklusive Kokos-Himbeer-Torte. „Mit ihren Back-Kreationen sorgt sie für Abwechslung in den nicht leichten Zeiten“, lobt Direktorin Katja Rings, 58, ihre engagierte Mitarbeiterin. Demnächst will Franziska Möckel einen Schweizer Apfelkuchen mit Vanillecreme backen. Tipps und Kniffe holt sich die Pflegeassistentin natürlich vorher bei den Senioren.



Erlebnishof-Besitzer Frank und Katrin Jacob mit den Eseln Karlsson und Karlmann. Streicheln und füttern: Ingrid Purkart, 83, (links) und Eva Medlow, 85, (rechts mit Stephanie Richter) freuen sich über den Besuch



Die Nähe-Bringerin

Eine Maske braucht Karlmann nicht. Munter knabbert der Eselwallach am Gehstock von Waldemar Lorenz. „Das machen die gerne, ich hab noch einen Ersatzstock“, lacht der 81-jährige Bewohner des **Kursana Domizils Weimar**. Er freut sich über die tierischen Gäste vom Bauernhof.

Eingeladen hat Stephanie Richter, 31, Ergotherapeutin und Leiterin der Sozialen Betreuung. Seit Jahren pflegt sie eine Kooperation mit dem Erlebnishof der Familie Jacob. Jeden Monat kam das Ehepaar mit Kleintieren in die Wohnbereiche – bis die Corona-Krise die „In-House-Besuche“ vorläufig beendete. Als „Outdoor-Streichelzoo“ finden die Begegnungen nun vor dem Domizil statt.

„Einmal abbeißen lassen, dann in die flache Hand“, wird Eva Medlow, 85, im Möhrenfüttern von Stephanie

Richter eingewiesen. Die alte Dame kichert, denn es kitzelt, als der Esel ihre Hand abschleckt. Dann streicht sie ihm sanft über den Nasenrücken. Gerade jetzt, wo Abstandsregeln gelten, tun die Streicheleinheiten gut, weiß die Ergotherapeutin. Sie erzählt, wie die Senioren aufblühen, wie sich Menschen mit Demenz öffnen. Deshalb hat sie sich dafür eingesetzt, die Tierbesuche weiter zu ermöglichen. Einzeln begleitet sie die Bewohner zu den Eseln, achtet darauf, dass sie nur mit den Tieren auf Tuchfühlung gehen.

Viele Senioren sind mit Tieren aufgewachsen. Da werden Erinnerungen wach. Auch bei Waldemar Lorenz. „Machs gut, Junge, bis bald!“, ruft er Esel Karlmann hinterher.

Der Hoffnungs-Träger

Wenn Michael Schneider, 65, mit den 14 PS seiner knallroten „Ape“ auf den Vorplatz der **Kursana Residenz Wedel** knattert, hat er den Laderaum seines kultigen Dreirad-Transporters voller Einkaufstüten. Der ehemalige Schiffsmakler rief im März 2020 in Kooperation mit einem lokalen Supermarkt einen ehrenamtlichen Einkaufsservice ins Leben, um die Bewohner in den Appartements dreimal wöchentlich mit den Dingen des täglichen Lebens zu versorgen.

Manches Mal stellt Michael Schneider über zwei Dutzend Tüten mit Bestellungen kontaktlos im Eingangsbereich ab, von wo sie von Mitarbeitern abgeholt und

an die Bewohner verteilt werden. „Das Engagement von Herrn Schneider ist beispielhaft. Ehrenamtler und Unterstützer wie er haben gezeigt, dass wir nicht allein stehen, dass Mitmenschlichkeit funktioniert“, sagt Residenz-Direktorin Petra Tiedemann, 60.

„Die Menschen hier sind mir ans Herz gewachsen“, erklärt der Wedeler, dessen Mutter Annemarie 23 Jahre lang in der Residenz zu Hause war. Nach ihrem Tod im Jahr 2012 blieb er der Senioreneinrichtung als Ehrenamtler treu. „Deshalb unterstütze ich sie mit meinem Lieferdienst gern weiter, solange sie noch nicht wieder selbst einkaufen gehen.“ ■



„Mir ist wichtig, mit meinem kleinen Lieferservice die Selbstständigkeit der Senioren zu unterstützen“, sagt der Wedeler Michael Schneider



WERDEN SIE SINNSTIFTER!

Nichts verändert die Zukunft eines Kindes nachhaltiger als frühe Förderung und Bildung. Unterstützen Sie junge Menschen und werden Sie Teil der SOS-Stiftungsfamilie!

Mehr Infos unter www.sos-kinderdorf-stiftung.de



Ziemlich beste Freunde

Miteinander sprechen können sie nicht. Und doch verstehen sich Wachkoma-Patient Erik, 33, und Physiotherapeut Mark Schultz-Günther, 44, seit zehn Jahren im Kursana Domizil Bad Muskau ausgezeichnet.

„**Ich merke genau**, was er mir signalisiert“, sagt Mark Schultz-Günther. Vorsichtig richtet er seinen Patienten im Pflegebett auf. Während die kräftigen Hände des Therapeuten vorsichtig Muskeln lockern, um so den Kreislauf in Schwung zu bringen, beobachten seine Augen genau den Gemütszustand seines Schützlings. Der signalisiert mit Reflexen, dass die Physiotherapie ihm guttut. Mark spürt, dass sein Patient beispielsweise tiefer einatmet und entspannter ist. Ziel erreicht. Zeit ist dabei zweitrangig. „Das schätze ich so bei meiner Arbeit auf der Wachkomastation“, erzählt Mark. „Fernab von Routine und Terminstress kann ich mich dem Patienten widmen und intensiv auf ihn eingehen.“

Bevor er in die Pflege wechselte, hatte der kräftige Mann am Bau

gearbeitet. Er arbeitet gern praktisch. Doch der Termindruck und die Konjunkturabhängigkeit auf dem Bau machten Mark zu schaffen. Deshalb entschloss er sich vor 15 Jahren zum Physiotherapeuten umzuschulen. „Ich arbeite immer noch mit meinen Händen. Doch nun direkt am Menschen ... das ist besser für die Seele“, erklärt er.

Große Worte sind ansonsten nicht das Ding des sechsfachen Familienvaters. Er ruht in sich selbst und strahlt Ruhe aus. Domizil-Direktorin

„**Ich kann intensiv auf ihn eingehen**“

Wenn es mal stürmisch wird, behält er die Nerven“, sagt sie. Denn die Arbeit bringt einen physisch und psychisch oft bis an die Grenzen. Im Laufe der Jahre hat der 44-Jährige gelernt, besonnen und strukturiert den Überblick zu behalten. Das kommt ihm auch auf

der Wachkomastation zugute. Dort kümmert er sich liebevoll um seine rund zehn Patienten.

So wie um Erik. Der junge Mann, der durch einen Autounfall ein Schädel-Hirn-Trauma erlitt und seitdem im Wachkoma liegt, zählt zu seinen ersten Anvertrauten. Altersmäßig liegen nur rund zehn Jahre zwischen den beiden. Wohl auch deshalb stimmt die Chemie zwischen ihnen, berichtet die Domizil-Direktorin. „Wenn ich locker drauf bin, überträgt sich das sofort auf Erik“, sagt Mark. Er versucht, die Alltagsprobleme draußen vor der Tür zu lassen, wenn er sein Zimmer betritt. Das vertrauensvolle Du kommt leicht über die Lippen.

Er spricht mit Erik, ist beim Massieren aber auch mal minutenlang still. Er konzentriert sich auf den Körper, findet Schwachstellen und versucht, sie zu beseitigen. Aber auch eine Runde Rumlatern gehört



Auch wenn diese Fotos vor Inkrafttreten der Corona-Abstandsregeln entstanden: Nähe war und ist wichtig bei der Betreuung eines Wachkoma-Patienten

mit zu dem, was Physiotherapeut und Patient gemeinsam regelmäßig erleben. „Das alles berührt mich auch nach zehn Jahren noch immer“, verrät Mark und ergänzt: „Bei uns geht es nicht um immer schneller, höher, weiter.“ Denn ihm ist bewusst, dass er Erik nur über das Fördern von Emotionen und das Setzen von Reizen überhaupt erreichen kann. Und wenn dann ein Lächeln über dessen Gesicht huscht, merkt Mark besonders, wie sehr der Freund ihn braucht. ■



Mark geht sehr einfühlsam mit Patienten wie Erik um. Dabei nimmt er sich die Ruhe, die beide für die Behandlung brauchen



Ältesten-Rat

„Wer nur rumhockt, kriegt Falten“

„Ich war mein Leben lang im Vegesacker Turnverein aktiv. Auch wenn ich jetzt im Rollstuhl sitze, besuche ich die wöchentliche Gymnastikstunde und mache bei den Ballspielen mit. Es gefällt mir, hier unter Menschen zu sein – das hält mich auch im Kopf fit. In Gesellschaft bekommt man doch viel mehr vom Leben mit.“

Ida Kruse feierte im September letzten Jahres ihren 105. Geburtstag. Seit 2010 lebt sie im Kursana Domizil Bremen. Nach dem Tod ihrer Mutter musste sie sich schon früh um die Geschwister kümmern, später hat sie als Hausmädchen gearbeitet. Ida Kruse ist Witwe und hält engen Kontakt zu ihrem Sohn und der Schwiegertochter. Im Domizil ist sie bekannt für ihren trockenen Humor.



„Ein gesunder Lebensstil hält mich fit“

„Kein Alkohol, kein Nikotin – deshalb bin ich so alt geworden. Meine Leidenschaft für das Malen hat bestimmt auch dazu beigetragen. Einige Bilder wurden sogar in verschiedenen Kultureinrichtungen ausgestellt. Ich besuche noch täglich das Kursana-Restaurant und wünsche mir, weiter so selbstständig zu leben.“

Dr. Wolfgang Schiel, 100, lebt seit acht Jahren im Betreuten Wohnen des Kursana Domizils Berlin-Landsberger Tor. Der Doktor der Militärwissenschaften, der einst Stalingrad überlebte, war Offizier in der Nationalen Volksarmee. Die Wende erlebte er bereits als Pensionär und konnte sich auf sein Hobby, das Malen, konzentrieren. Er ist verwitwet, hat einen Sohn und zwei Enkel.

Aufmunternder Zeitvertreib

Besonders wichtig in außergewöhnlichen Zeiten: ein anregendes Buch oder eine gesellige Spielerunde mit der Familie und Mitbewohnern. Empfehlungen der Redaktion zum Lesen und Spielen.



Ulrich Schnabel: Zuversicht. Die Kraft der inneren Freiheit und warum sie heute wichtiger ist denn je

Karl Blessing Verlag 2018. Auch als Hörbuch und E-Book.

Zuversicht sei, sich trotz eines klaren Blicks auf den Ernst der Lage nicht lähmen zu lassen. Sondern die vorhandenen Spielräume zu nutzen.

Anhand von Beispielen und neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen erzählt der Wissenschaftsjournalist Ulrich Schnabel, wie auch in scheinbar hoffnungslosen Situationen die Zuversicht zur inneren Energiequelle werden kann.



John Ironmonger: Der Wal und das Ende der Welt

S. Fischer Verlag 2019. Auch als E-Book.

Ein Investmentbanker und Entwickler eines Computerprogramms, das Vorhersagen treffen kann, wird nackt und fast ertrunken am Strand eines Fischerdorfes angespült. Als einen Tag später auch ein Wal strandet, organisiert er eine gemeinschaftliche Rettungsaktion. Die

Welt retten wollen er und die Dorfbewohner auch, als wenig später seine Software den Zusammenbruch der Zivilisation durch eine Grippewelle vorhersagt. Ein skurriler, plötzlich sehr aktueller Roman über Zusammenhalt und Zuversicht.



Raynor Winn: Der Salzpfad

DuMont Reiseverlag 2020. Auch als Hörbuch und E-Book.

Ray und Moth sind seit 32 Jahren ein Paar. Nach zwei Schicksalsschlägen gehen sie mit ein paar Habseligkeiten, Zelt und wöchentlichem Budget von 50 Euro auf Wanderschaft:

mehr als 1000 Kilometer entlang des längsten Fernwanderwegs Großbritanniens, des South West Coast Paths. Ray erzählt in diesem Reisebericht von ihren Begegnungen mit Mensch und Natur, der neuen Liebe zu Moth und einer unverhofften Zukunft am Ende ihrer Reise.

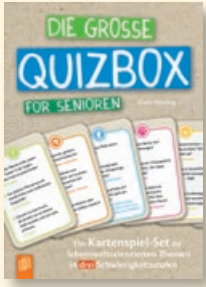


John Strelecky: Was nützt der schönste Ausblick, wenn du nicht aus dem Fenster schaust

dtv Verlagsgesellschaft 2017. Auch als E-Book.

„Also habe ich mich freigelassen“, schreibt John Strelecky, als er eines Morgens merkt, dass er sich selbst mit einem vollen Terminkalender gefangen genommen hatte. Die spontanen Erkenntnisse und Gefühle, die der Amerikaner

auf seinen Reisen in einem Notizbuch sammelt, laden zum Blättern und Nachdenken ein. Sie ermutigen, neue Perspektiven zu entdecken, auf die innere Stimme zu hören und dem Leben eine positive Wendung zu geben.



Die große Quizbox für Senioren: Ein Kartenspiel-Set zu lebensweltorientierten Themen

Verlag an der Ruhr 2018. Im Fach- und Onlinehandel erhältlich.

Zu den beliebtesten Spielen im Alter gehören Ratespiele aller Art. Die große Quizbox enthält 240 Karten aus sechs Kategorien mit je drei unterschiedlich schwierigen Fragen zu

Alltagsleben, Musik und Film, Literatur, Geografie, gesellschaftlichem Leben und Natur – angepasst an die Erfahrungen und das Wissen von Senioren. Ein Spaß für eine Quizstunde in großer Runde oder auch nur zu zweit.



Vertellekes – das neue. Ein Frage- und Antwortspiel.

Vincentz Network. Im Fach- und Onlinehandel erhältlich.

„Sich etwas vertellen“ kommt aus dem Plattdeutschen und bedeutet „sich etwas erzählen“. Darum geht es bei diesem Gedächtnis- und

Aktivierungsspiel: zusammensitzen, erzählen, erinnern, nachdenken, schmunzeln und singen. Mit bunten Spielkarten, einfachen Regeln und jeder Menge Spaß.



Auguste – eine Spiele-App

Herausgegeben von der Alzheimer Gesellschaft Niedersachsen e.V. Kostenlos erhältlich zum Download in den App Stores Google Play (Android) und App Store (iOS).

Gemeinsamkeit fördern, das Gehirn trainieren und Spaß haben – das macht die Spiele-App „Auguste“ am Tablet oder Mobiltelefon

möglich. Fünf verschiedene Spiele zum Raten, Rätseln und Merken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden wurden extra für Menschen mit Demenz entwickelt. Um persönliche Erfahrungen zu aktivieren, können eigene Bilder hochgeladen werden.



Kartenspiele extragroß

Zum Beispiel Senioren-Rommé von ASS Altenburg.

Leidenschaftliche Kartenspieler, ob Poker, Rommé, Skat oder Doppelkopf, kommen auch mit altersbedingten Einschränkungen auf ihre

Kosten. Mit extragroßen Spielkarten oder Karten mit großen Symbolen steht gemütlichen Spielrunden mit Familie und Freunden nichts mehr im Weg. Sie sorgen für Abwechslung und gemeinschaftlichen Spaß.

Die abgebildeten Bücher und Spiele können Sie u. a. im Dussmann KulturKaufhaus erwerben. Kommen Sie vorbei in der Friedrichstraße 90 in 10117 Berlin, oder shoppen Sie bequem online unter kulturkaufhaus.de.

Schutzschild für die Seele

Wie kann man gut mit Belastungen umgehen und sich vor Stress schützen? Das Zauberwort lautet: „Resilienz“. Die lässt sich auch im Alter noch fördern.

„Was mich nicht umbringt, macht mich stärker“, der Spruch von Friedrich Nietzsche begleitete Rolf Reiner*, Jahrgang 1944, von Kind auf und half ihm über manch schwere Zeit hinweg. Dazu gehörte die Trennung von der Mutter, die ihn nach Kriegsende bei den Schwiegereltern im Rheinland zurückließ, um nach Ostdeutschland zurückzukehren. Oder der frühe Tod seiner Frau, der ihn zum alleinerziehenden Vater werden ließ. Schicksalsschläge wie diese hat der 79-Jährige weggesteckt. Psychologen würden sagen, Rolf Reiner ist ein Mensch, der eine gute Resilienz besitzt.

Das Wort „Resilienz“ stammt vom lateinischen Verb „resilire“ ab, was so viel wie „abprallen“ bedeutet. Es bezeichnet die Widerstandsfähigkeit, mit der wir Stress oder schwierigen Lebenssituationen begegnen. Und die kann sehr unterschiedlich

ausgeprägt sein: Die einen sind hervorragend gewappnet, um aus Krisen gestärkt hervorzugehen. Sie haben eine Art Immunität gegen neue Belastungssituationen entwickelt. Andere dagegen erkranken unter Umständen an Depressionen und benötigen gezielte Unterstützung bei der Bewältigung ihrer Probleme.

Der Psychologie-Professor und Gründer der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit Hilmarion Petzold nennt „schützende Faktoren“, um positiv mit Belastungen umzugehen. Wer zum Beispiel vielfältige Interessen besitzt, wer eine positive Lebenseinstellung hat und stabile soziale Beziehungen, entwickelt leichter eine Widerstandsfähigkeit – eben „Resilienz“. Im Alter bezeichnet der Experte unter anderem Selbstständigkeit, Neugierde und Gelassenheit als Schutzfaktoren gegen Gefühle wie Ohnmacht oder scheinbare Wertlosigkeit.

„Einfache Rezepte zur Förderung von Resilienz gibt es aber nicht“, schränkt Professor Petzold ein. Von einem nur einseitigen Blick auf das Positive hält er deshalb nichts: „Wir gehen ganzheitlich durchs Leben. Wir erleben Trauriges und Dinge, die zum Lachen sind.“

„Wir gehen ganzheitlich durchs Leben“



*Name geändert



Trotzdem: Menschen könnten auch im Alter noch lernen, mit schwierigen Situationen positiv umzugehen. Aus einem immerzu halbleeren Glas könne also durchaus ein halbvolles werden. Denn auch im hohen Alter und selbst bei beginnender Demenz sei das Gehirn dazu fähig, sich zu verändern. Wie das geht? Der Professor plädiert für die Förderung „sanfter Gefühle“ wie Gelassenheit, Nachsicht, Heiterkeit, Dankbarkeit. Denn die beeinflussen positiv den Blutdruck und die Regulation der

Stresshormone – und lassen die Welt in einem anderen Licht erscheinen.

Vor anderthalb Jahren erlitt Rolf Reiner einen Schlaganfall, der sein Lebensmotto infrage stellte. „Die Erkrankung hat mich zwar nicht umgebracht, aber halbseitig gelähmt. Dem war wenig Positives abzugewinnen. Deshalb habe ich zuerst nur auf das geschaut, was ich nicht mehr kann“, sagt er. Neue Begegnungen mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, haben ihn inzwischen

ermutigt, auch in dieser schwierigen Lebenssituation wieder auf das Gute zu blicken. „Ich kann dank der Bewegungstherapie noch viel mit der gesunden Hand machen. Zum Beispiel meine geliebten Formel-1-Rennen mit der Fernbedienung einschalten“, meint er und lacht. Seinen Humor hat sich Rolf Reiner auf jeden Fall bewahrt. Und auch das ist ein wichtiger „Resilienz“-Faktor. ■



Stark durch den Alltag

Mit diesen Tipps machen Sie Ihre Widerstandskräfte fit:

- **Bewegung hilft immer:** Regelmäßige körperliche Aktivität reduziert Stress und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus.
- **Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude:** Knüpfen und pflegen Sie soziale Kontakte, auch wenn sich Ihr gewohntes Umfeld geändert hat.
- **Schönheit tanken:** Nehmen Sie jede Gelegenheit wahr, das Schöne im Alltag zu entdecken, sei es bei der Betrachtung einer Blume, beim Musikhören oder beim Museumsbesuch.
- **Treue Begleiter:** Der Kontakt zu Tieren entspannt erwiesenermaßen. Nutzen Sie Angebote wie den Besuch von Therapiehunden oder Ausflüge in den Tierpark.
- **Werden Sie kreativ:** Ob lesen, Gedichte schreiben, beim Theaterspiel in eine andere Rolle schlüpfen, musizieren, malen oder handarbeiten ... Es ist nie zu spät anzufangen.
- **Fünfe gerade sein lassen:** Üben Sie sich in Gelassenheit und lassen Sie Ihrem Humor freien Lauf. Beides zählt zu den Garanten für ein zufriedenes Leben.

Karriere in Königstein

Fast zufällig wurde Janka Tislers Talent für die Pflege entdeckt. Kein Zufall dagegen ist ihre steile Karriere: Zielstrebiges Engagement und gezielte Förderung halfen der 30-Jährigen auf ihrem Weg.

„Das ist gut für die Knie, Frau Stiefel. Ich halte Sie fest!“, ruft Janka Tisler aufmunternd, während sie den Gymnastikball, auf dem sie sitzt, in Schwingungen versetzt. Auch Ingeborg Stiefel, 79, sitzt auf einem Ball. Ihre Miene ist angespannt, ihre Hände klammern sich an die der Pflegefachkraft. Vorsichtig folgt sie ihren Bewegungen.



Balance-Hilfe mit dem Sitzball: Janka Tisler mit Bewohnerin Ingeborg Stiefel, 79

Janka Tisler versteht es zu motivieren, auch sich selbst. Innerhalb weniger Jahre hat sich die junge Frau in der Kursana Villa Königstein von einer Pflegehilfskraft bis zur Wohnbereichsleiterin hochgearbeitet. Dabei hatte die gebürtige Ungarin die Laufbahn gar nicht geplant. Als sie 2012 ihre Heimat am Plattensee verließ und wegen der Liebe ganz ohne Sprachkenntnisse nach Deutschland kam, arbeitete sie zunächst in der Villa Königstein in der Hauswirtschaft. Schnell merkte sie, dass sie beim Reinigen und Bettenmachen kaum Deutsch lernte. Sie nahm eine Stelle in einer Bäckerei an, um in direktem Kontakt mit den Menschen die Sprache zu lernen. Ihre kurze Zeit in der Villa aber hatte gereicht, um dem damaligen Pflegedienstleiter positiv aufzufallen. „Sie zeigen so einen freundlichen Umgang mit alten Menschen“, hatte er sie damals gelobt. Diesen Eindruck bestätigte ihr später auch ein Bekannter. Er riet ihr, doch einmal in den Pflegeberuf hineinzuschnuppern.

Ungebremster Tatendrang

Janka Tisler wagte den Sprung ins kalte Wasser und kehrte zunächst als Pflegehilfskraft in die Villa zurück.

Die Arbeit machte ihr Spaß, und so begann sie eine dreijährige Ausbildung zur Altenpflegerin. Schon wenige Monate nach ihrem Abschluss wurde sie erst stellvertretende Wohnbereichsleiterin und dann Leiterin des Demenzbereiches.

„Ich wurde von Anfang an ermutigt und unterstützt“, sagt Janka Tisler. Auch finanziell. Während der geförderten Ausbildung bekam sie ihr normales Gehalt. Alle Weiterbildungen bezahlte ihr Arbeitgeber. „Wer Engagement zeigt, wird unterstützt“, hat sie gemerkt. In der Villa Königstein fühlt sie sich wohl: „Ich mag alle Bewohner. Sie sind wie meine Familie“, sagt die 30-Jährige, die ihre eigenen Großeltern nie kennenlernen durfte.

Janka Tislers Tatendrang ist ungebremst. Ihr Kollege Andreas Chruszcz sieht sie weiterhin auf Erfolgskurs: „Sie hat das Potenzial zur Direktorin“, ist er überzeugt. Und die deutsche Sprache hat sie längst gelernt. ■



Die Leitung des Demenzbereiches ist auch ein Schreibtisch-job. Janka Tisler, hier bei der Dokumentation, liebt die Abwechslung in ihrem Beruf

Ein Zuhause auf Zeit

Wenn Senioren nach einem Krankenhausaufenthalt vorübergehend Pflege benötigen, dann kommt es auf schnelle und verlässliche Hilfe an. Oder wenn pflegende Angehörige eine Auszeit brauchen, um neue Energie zu tanken. Die Lösung heißt Kurzzeit- und Verhinderungspflege.

Geschickt gleiten die Hände von Franz-Josef Donaubaue, 81, über die Tastatur seines E-Pianos und lassen die „Morgenstimung“ aus der Peer-Gynt-Suite Nr. 1 erklingen. „Mein Vater hat sich hier sehr schnell wohlfühlt, weil er sein Instrument mitbringen

konnte“, erinnert sich Barbara Donaubaue, 45, an die erste Zeit in der Kurzzeitpflege der Kursana Villa in München. Ein Verkehrsunfall mit seinem E-Bike hatte den Musikliebhaber vergangenes Jahr aus seinem gewohnten Leben gerissen. Nach fast fünf Monaten in

Krankenhaus und Reha hatten seine Kinder einen Platz zur Kurzzeitpflege gesucht, damit er weiter genesen kann.

„Mir ist es sehr wichtig, dass auch Bewohnerinnen und Bewohner, die vielleicht nur 14 Tage bleiben,

Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Kurzzeitpflege bezeichnet die vorübergehende vollstationäre Pflege eines Pflegebedürftigen für den Fall, dass keine häusliche Pflege gewährleistet ist, zum Beispiel nach einem Krankenhausaufenthalt. Die Pflegekassen übernehmen ab Pflegegrad 2 die Kosten für bis zu 56 Tage (acht Wochen) pro Kalenderjahr. Der Betrag kann aus der Verhinderungspflege erhöht werden, wenn diese nicht oder nur teilweise in Anspruch genommen wurde.

Verhinderungspflege kann genutzt werden, wenn der Pflegebedürftige ab Pflege-

grad 2 in den vergangenen sechs Monaten zu Hause gepflegt wurde und die Pflegeperson vorübergehend verhindert ist. Die Pflegekassen übernehmen ab Pflegegrad 2 die Kosten für bis zu 42 Tage (sechs Wochen). Dieser Betrag kann um 50 Prozent aus der Kurzzeitpflege aufgestockt werden, sofern diese noch nicht in Anspruch genommen wurde.

Die Pflegekassen übernehmen ausschließlich die Pflegekosten. Die weiteren Kosten, wie zum Beispiel Unterkunft und Verpflegung, müssen selbst getragen werden.





„Ich mag besonders die musikalischen Angebote im Haus“, sagt Franz-Josef Donaubauer und geht mit gutem Beispiel voran: Er hat sein E-Piano in die Villa München mitgenommen

persönliche Dinge mitbringen“, betont Dagmar Herrmann, 57, die Leiterin der Sozialen Betreuung des Hauses. „Eine Kuscheldecke, die Lieblingskleidung, der Rasierapparat oder Fotos von Angehörigen – das alles hilft, sich im vorübergehenden Zuhause wohlfühlen und es als solches auch zu erkennen.“ Das gelte besonders für Menschen mit Demenz.

Ausführlich wird zu Beginn der Kurzzeit- und Verhinderungspflege (Erläuterungen s. Kasten) mit den Angehörigen und dem zuständigen Hausarzt besprochen, welche Pflege, welche Medikamente, Therapien und Hilfen im Alltag, etwa beim An- und Ausziehen, beim Essen und der Mobilität, benötigt werden.

Währenddessen kommen die Kurzzeit-Bewohner in ihrem neuen Zimmer an und lernen das Pflegepersonal kennen. Auch Kursana-Direktorin Ingrid Barth, 50, begrüßt sie persönlich und informiert über die Angebote im Haus. Natürlich gebe es auch Vorbehalte und Befürchtungen, sagt sie. „Aber meist verfliegen die schon am nächsten Tag, wenn wir zu den regelmäßigen Aktivitäten wie der

Gymnastik in Kleinstgruppen, der Vorleserunde oder anderen Angeboten einladen. Die meisten können wir zum Mitmachen anregen.“

Franz-Josef Donaubauer ist nach der Kurzzeitpflege in der Villa München geblieben. „Es ist ein Prozess“, beschreibt seine Tochter die letzten Monate. „Wir wollten schauen, ob sich mein Vater hier weiterhin wohlfühlt und wie er sich gesundheitlich entwickelt.“ Inzwischen haben seine Kinder ein paar seiner Möbel gebracht und ein Panoramabild der Fraueninsel aufgehängt, die er von seinem Elternhaus am Chiemsee aus sehen konnte. „Wir merken alle, wie er aufblüht“, sagt die Tochter. ■

Die für Sie nächstgelegene Kursana-Einrichtung finden Sie auf Seite 35 und unter www.kursana.de. Dort kennt man sich mit Kurzzeit- und Verhinderungspflege aus und informiert Sie auch über die jeweiligen aktuellen Hygiene- und Präventionsmaßnahmen zum Schutz vor dem Coronavirus.



„Die Nachfrage ist hoch“

Ingrid Barth, Direktorin der Kursana Villa München, zur Kurzzeit- und Verhinderungspflege:

Gibt es Unterschiede zur „normalen“ Pflege?

Die Kurzzeit-Bewohnerinnen und -Bewohner können sämtliche Angebote der Pflege nutzen und werden hier im Haus in den Alltag und in viele Aktivitäten und Veranstaltungen integriert, wie unsere dauerhaften Bewohner auch. Auch die ärztliche Betreuung ist gesichert, sie erfolgt meist – wie bei allen Bewohnern – über den bisherigen Hausarzt.

Wie ist die Nachfrage?

Hoch. Wir haben meist zwei bis drei Kurzzeit-Bewohner bei uns. Im Sommer mehr, denn in den Ferien kommen viele Stammgäste, deren Angehörige in den Urlaub fahren.

Welche weiteren Vorteile gibt es?

Wir bieten die Kurzzeitpflege auch sehr gerne an, um die Vorbehalte gegenüber einer stationären Einrichtung zu nehmen. Jeder zweite Kurzzeit-Bewohner kommt zum Schnuppern. Sie wollen unser Haus kennenlernen mit der Option, wieder nach Hause zu können. Viele starten bei Pflegegrad 2 mit einer Kurzzeitpflege. Wenn dann später mit Pflegegrad 4 oder 5 der Hilfebedarf größer wird, ziehen sie dann sehr gerne ganz ein.

„Schmerz, lass nach“



Vor zwei Jahren beeindruckte Marianne Koch mit Titelfoto und in der Titelgeschichte zum Thema „Starke Frauen – Was man(n) von ihnen lernen kann“ die Leser. Ohne Zögern sagte die Ärztin, Bestseller-Autorin und ehemalige Schauspielerin zu, eine Kolumne zu schreiben. „Schmerz“ ist ihr Thema in dieser Ausgabe.

Schmerz ist zunächst ein wichtiges Warnsignal – und ein Wegweiser für Arzt und Patient, um einer Krankheit auf die Spur zu kommen. Andererseits bedeuten chronische oder immer wiederkehrende Schmerzen für betroffene Menschen oft den Verlust aller Lebensfreude. Glücklicherweise kann man auch diese Schmerzen behandeln.

Sobald die speziellen Schmerzfühler unseres Nervensystems etwas Ungewöhnliches feststellen, zum Beispiel den Druck auf das Rückenmark bei einem Bandscheibenvorfall, melden sie dies blitzschnell an die entsprechenden Zentren im Gehirn. Erst dadurch nehmen wir das Schmerzsignal wahr. Normalerweise löschen diese Zentren das Signal wieder, sobald der Auslöser für den Reiz nicht mehr besteht. Dauert ein starker Schmerzzustand aber länger an, dann verlieren diese

Zellen die Fähigkeit, das Signal wieder abzuschalten. Es bildet sich das gefürchtete „Schmerzgedächtnis“. Das heißt, der Schmerz bleibt, er wird chronisch – man spricht von „Schmerzkrankheit“. Deshalb: Halten Sie akute Schmerzen nicht einfach aus, sondern lassen Sie sich möglichst bald behandeln! Wenn Schmerzen bereits chronisch geworden sind, brauchen Sie einen Arzt oder eine Ärztin, der/die durch eine Zusatzausbildung in Schmerzbehandlung gelernt hat, dass jeder Patient eine individuelle Therapie benötigt, dass aber auch das Vertrauen und die Zuversicht des Patienten entscheidend sind für den Behandlungserfolg.

Wichtig für die Behandlung sind die richtigen Medikamente: Migräne erfordert andere Mittel als ein Spannungskopfschmerz. Nervenschmerzen bei einer Gürtelrose

müssen anders bekämpft werden als chronische Rückenschmerzen. Oft helfen auch sehr niedrig dosierte Antidepressiva gegen Schmerzen. Denn erst wenn die schlimmsten Beschwerden gemildert sind, kann der Patient bei weiteren Behandlungen mitmachen:

Bewegungsübungen – zunächst unter Anleitung eines Physiotherapeuten – lockern die verspannte Muskulatur und stärken die Festigkeit der Gelenke. Zusätzlich unterstützt jede Form von körperlicher Aktivität die Gehirnzellen, die dann vermehrt morphin- und cannabisähnliche Substanzen produzieren und auch dadurch Schmerzen lindern.

Akupunktur kann bestimmte Abläufe im Körper harmonisieren und Fehlsteuerungen des Nervensystems ausgleichen. Wichtig ist auch

**„Schmerz ist keine
schicksalhafte Last ...**

Zur Person

Dr. med. Marianne Koch, Jahrgang 1931: An der Seite von Stars wie Clint Eastwood und Gregory Peck spielte die gebürtige Münchnerin in Hollywood-Produktionen mit. In Deutschland machte sie Karriere in über 70 Spielfilmen. Anfang der 1970er-Jahre kehrte sie der Schauspielerei den Rücken und setzte als über 40-Jährige ihr Medizinstudium fort. Nach der Promotion eröffnete Dr. med. Marianne Koch in München eine eigene Praxis als Internistin. Sie war Schirmherrin der Deutschen Hochdruckliga und von 1997 bis 2011 Präsidentin der Deutschen Schmerzliga und ist seitdem deren Ehrenpräsidentin.

Sie arbeitet als Buchautorin und Medizinjournalistin und hat mehrere erfolgreiche Gesundheitsratgeber verfasst – darunter „Mein Gesundheitsbuch“, „Körperintelligenz – Was Sie wissen sollten, um jung zu bleiben“ (s. Abbildung), „Das Herz-Buch“ und „Das Vorsorge-Buch“. Engagiert ist sie außerdem bis heute als medizinische Expertin der wöchentlichen Sendung „Das Gesundheitsgespräch“ im Bayerischen Rundfunk. Seit Mitte der 1970er-Jahre lebt sie in Tutzing am Starnberger See.



die Einbeziehung der Seele in die Behandlung, weil sie einen großen Einfluss auf die Wahrnehmung von Schmerzen ausübt. Auf Schmerzbehandlung spezialisierte Psychologen empfehlen deshalb Visualisierungen, also Vorstellungen von schönen Landschaften und positiven Erlebnissen, die, wie bei einer Hypnose, die Beschwerden überdecken. Sie behandeln aber auch mit bestimmten Entspannungstechniken, die die

... Schmerz ist eine behandelbare Krankheit“

unbewussten Verkrampfungen der Muskeln lockern.

Eventuell kann auch ein kognitives Verhaltenstraining helfen, bei dem der Patient lernt, seine durch die Schmerzsignale ausgelösten negativen Gedanken umzusteuern, dadurch wieder Selbstvertrauen erhält und die quälenden Schmerzen „verlernt“.

Mit herzlichen Wünschen!

Ihre Marianne Koch



Streiflichter

So vielfältig sind die Veranstaltungen, Aktivitäten und das Engagement der 116 Kursana-Häuser.

Spielerische Zeitreise



„So eine Puppe hatte ich auch, Elisabeth hieß sie“, sagt eine Bewohnerin mit strahlenden Augen und nimmt das Spielzeug aus dem Koffer. Ein Duft, ein Lied oder auch bestimmte Gegenstände bahnen den Weg zu schönen Erinnerungen. Im **Kursana Domizil Bruchköbel** geht es einmal im Monat auf eine solche „Kofferreise“, die die Sinne anregt und der Seele gut tut.

Stricken statt Yoga



„Strick-Omis“ werden die Damen liebevoll genannt, die im **Kursana Domizil Dachau** regelmäßig die Nadeln klicken lassen. So entstehen nicht nur schöne Accessoires in gemütlicher Runde. Neben Kreativität und

Freude kommt auch die Feinmotorik ins Spiel und wird trainiert. Noch dazu soll Stricken genauso wie Yoga den Blutdruck positiv beeinflussen.

Liebliche Stimmen



Maxi, Felix, Luis und Alex – so heißen die Neuen, die das **Kursana Domizil Pullach** mit ihren hellen Singstimmen und ihrer lebhaften Art direkt für sich eingenommen haben. Die vier Zebrafinchen haben dort eine eigens für sie eingerichtete Voliere bezogen, die sich unter den Seniorinnen und Senioren schnell zu einem beliebten Treffpunkt entwickelt hat.

Sanftes Training

Weiche, fließende Bewegungen lockern Gelenke und verspannte Muskeln. Atmung, Konzentration und



Balance werden geschult. Die fernöstliche Bewegungslehre Qigong bringt Geist und Körper in Einklang und die Lebensenergie in Fluss. Deshalb ist die Qigong-Gruppe in der **Kursana Residenz Fürth** bereits seit acht Jahren eine Institution, die keiner missen möchte.

Hüterin der Buchstaben



Seit rund fünf Jahren kümmert sich Christel Hansen, 84, um die Bibliothek in der **Kursana Residenz Hamburg**. Die Bewohnerin sichtet die Buchspenden, sortiert sie ein und spricht bei Bedarf Leseempfehlungen aus. Durch die alle zwei Monate stattfindenden Bücherclub-Treffen im Haus wächst vor allem der Bestand an moderner Literatur.

Tägliches Vorlesen



Das Lesen der Tageszeitung gehörte für Karl-Heinz Haider, 94, schon lange vor seinem Umzug in die **Kursana Villa Hannover** zur Morgenroutine. Mithilfe von Ergotherapeutin Wiebke Raabe kann er sich auch in der Senioreneinrichtung auf dem Laufenden halten – trotz seiner zunehmenden Sehschwäche. Denn die Therapeutin liest täglich aus der Hannoverschen Allgemeinen Zeitung vor.

Fleißige „Strickliesel“

Stricken für einen guten Zweck – das ist das Ziel der Handarbeitsgruppe „Strickliesel“ der **Kursana Residenz Krefeld**. Die Seniorinnen sind emsig im Einsatz – coronabedingt in einer Kleingruppe mit Abstand – zunächst für ein Kinderheim und nun für Mitbewohner und deren Enkel. Die „Nachfrage“ ist so groß, dass die fleißigen Handarbeiterinnen inzwischen Wartelisten einführen mussten.



Süßer Würfelspaß

Das „Brezenpaschen“ ist im bayerischen Brauchtum tief verankert und auch fester Bestandteil des Freizeitangebots in der **Kursana Residenz Regensburg**. Eingeführt hat das Würfelspiel die Mitarbeiterin Franziska Schichtl. Ziel ist es, mit drei Würfeln die jeweils gleiche Zahl zu erzielen. Wer am häufigsten einen solchen Pasch erspielt, erhält eine süße Brezel als Lohn.



Darf ich bitten?



Ein wehmütiger Blick zurück: Das Foto zeigt die Bewohnerinnen Dr. Jutta Sültz, 86, und Marlis Riehl, 89, beim Tanztee zu Live-Musik in der **Kursana Villa Reinbek** – vor Corona. Jetzt hoffen die tanzbegeisterten Damen, die sich regelmäßig mit Gleichgesinnten zu Foxtrott, Walzer und Tango getroffen hatten, dass die Abstandsregelungen bald wieder fallen.

Kunst im Speisesaal



„Oberes Schloss, Nikolaikirche mit Krönchen, unteres Schloss – hier findet man alles wieder“, freuen sich die Senioren des **Kursana Domizils Siegen** über das Wandgemälde der ortsbekanntesten Künstlerin Tzveta Grebe. Das Kunstwerk, ein Geschenk der Dina-Herter-Stiftung, zeigt eine historische Ansicht der Siegener Altstadt und ziert eine Wand des Speisesaals.

Glücksbringer

Das Glücksrad ist ein echter Hingucker. „Unsere Spieleabende sind gesichert“, freut sich eine Bewohnerin des **Kursana Domizils Stralendorf** über das besondere Geschenk mit den lesefreundlichen Zahlen. Die Wohltäter aus der Therapiewerkstatt der Kursana Pflegeeinrichtung „Haus Pulverhof“ in Rastow waren sichtlich stolz auf die gelungene Überraschung.



Tier-Liebe

Ein tiefer Blick in die Augen und schon ist es geschehen: Lotte und Oskar zaubern im Handumdrehen ein Lächeln auf die Gesichter ihrer zweibeinigen Freunde im **Kursana Domizil Eschenburg**. Dort gehören die beiden Mischlingshunde von Jennifer Müller-Faber, Leiterin der Sozialen Betreuung, zum Team und sorgen jeden Freitag für Wohlbehagen und schöne Erinnerungen.

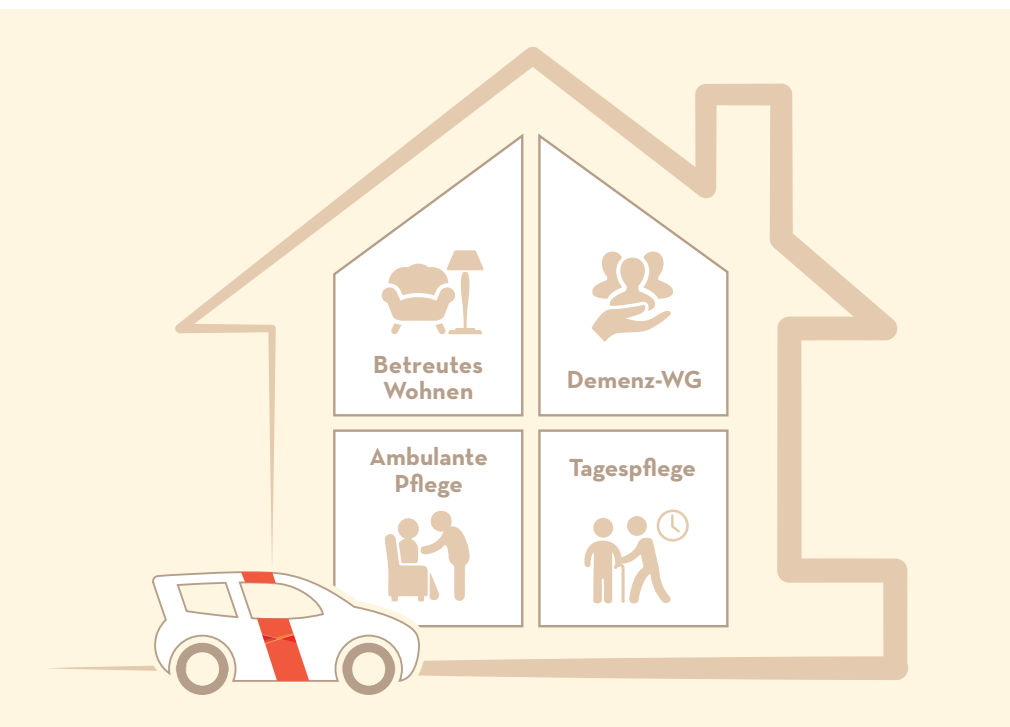




Im Hochsauerland entstand ein Wohn- und Betreuungsangebot für fast 100 Senioren unter der neuen Bezeichnung „Kursana Quartier“

Das Viertel unter einem Dach

Keine Pflegeeinrichtung im üblichen Sinn: Mit vier unterschiedlichen Wohn- und Pflegeformen unter einem Dach ist das jetzt eröffnete „Kursana Quartier“ im sauerländischen Sundern-Allendorf eine Neuerung in der Seniorenbetreuung.



Eingebettet in eine vertraute Gemeinschaft wird hier Vielfalt gelebt – ähnlich einem Stadtviertel (Französisch: „Quartier“). Höchstmögliche Selbstbestimmtheit ist der Grundgedanke, der dieses zeitgemäße Konzept und seine Architektur prägt. Verschiedene Wohn- und Betreuungsformen sind in dem L-förmigen, an einen Park grenzenden Gebäude untergebracht:

- 60 Ein- oder Zweiraumappartements mit Küche, Bad und Balkon/Terrasse im Betreuten Wohnen;
- zwei Demenz-Wohngemeinschaften mit je 12 Plätzen und privatem Wohnbereich in Einzelzimmern;



„Das Quartier ist eine Ergänzung und Alternative“

Volker Krol, 58, Projektmanager Innovation bei Kursana, zum neuen Quartierskonzept:

- eine Tagespflege mit 15 Plätzen als Betreuungsangebot für externe Gäste und Bewohner des Quartiers;
- Betreuung durch einen hausinternen, ambulanten Pflegedienst, der auch externen Pflegebedürftigen zur Verfügung steht.

Ihre Möbel bringen die Bewohner selbst mit. In den Gemeinschaftsbereichen dominieren ruhige, helle Töne mit kräftigen Farbakzenten. Roter Teppich und Sessel in Gold und Lila sorgen für Gemütlichkeit im Kaminzimmer. In den Wohngruppen geben petrolfarbene Sitzmöbel visuelle Orientierung. „Wir waren diesmal mutiger bei den Farben“, sagt Stefanie Gries. Seit Jahren kümmert sie sich um die Ausstattung neuer Kursana-Häuser, vom Löffel bis zur Küche. Halb- oder Vollpension sind wie andere Leistungen frei wählbar. Neben dem dazugehörigen Restaurant bietet das Quartier außer Therapieräumen noch weitere Orte der Begegnung – zum Beispiel einen separaten Raum für private Familienfeiern.

Die meisten der derzeitigen Bewohner und Mitarbeiter stammen aus Sundern und der nahen Umgebung. Erste Kontakte zum Kindergarten und Schützenverein sind geknüpft, das Quartier ist auf dem besten Weg, ein lebendiger Teil von Sundern-Alendorf zu werden. ■

Was ist das Besondere am „Kursana Quartier“?

Unter einem Dach vereinen wir vier „Säulen“: erstens das Betreute Wohnen, die selbstbestimmteste Wohnform für Senioren mit 24-Stunden-Hausnotruf, dem ambulanten Pflegedienst und wahlweise Serviceleistungen. Zweitens die Demenz-Wohngemeinschaften mit möglichst weitgehend eigenständiger Alltagsgestaltung und einem privaten Wohn- und Pflegebereich in Einzelzimmern. Drittens die Tagespflege für Senioren, die zu Hause leben, aber tagsüber Hilfe benötigen. Ihnen bieten wir einen sicheren, strukturierten und aktivierenden Tagesablauf einschließlich regelmäßiger Mahlzeiten. Und viertens: der ambulante Pflegedienst, der sowohl die Bewohner im Haus als auch Senioren in ihrem privaten Zuhause betreut.

Sind stationäre Pflegeeinrichtungen damit überholt?

Natürlich nicht. Wir verstehen das Quartiershaus als Ergänzung und für bestimmte Senioren als Alternative. Für eine benötigte Rundum-Pflege – zum Beispiel bei bettlägerigen Senioren – sind die über 100 weiteren Kursana-Einrichtungen weiterhin die richtige Wahl.

Wie wird das neue Konzept angenommen?

Sehr gut. Wir merken deutlich, wie groß der Bedarf an so einem neuen Betreuungs- und Wohnkonzept ist. Es gibt viele Senioren, die Unterstützung benötigen und auch der Einsamkeit entfliehen wollen, aber weiterhin möglichst selbstbestimmt leben möchten. Genau das finden sie bei uns.

Neues Kursana Domizil in Oberhausen

In Oberhausen-Osterfeld, unweit der „Wiege des Ruhrgebiets“ mit dem ersten, 1758 gegründeten Eisenwerk, entsteht ein neues Kursana Domizil. Es bietet Platz für 80 Bewohner. In der viergeschossigen vollstationären Pflegeeinrichtung sind im ersten und zweiten Obergeschoss jeweils zwei Wohngruppen für bis zu 15 Bewohner untergebracht. Im Erdgeschoss mit einer geschützten Gartenanlage wohnen demnächst bis zu 24 Menschen mit Demenz, und im Dachgeschoss entstanden das hauseigene Restaurant, die Küche und die Wäscherei. Das Oberhausener Domizil gehört zu der neuen Generation von Pflegeeinrichtungen und besteht nach dem Leitbild einer Familie aus Wohngruppen. Dadurch werden die vorhandenen Kompetenzen der Bewohner genutzt, gefördert und so lange wie möglich aufrechterhalten. – siehe auch Kursana Magazin 2-2019



Rätseln & gewinnen

Kennen Sie des Rätsels Lösung?

Dann schicken Sie eine Postkarte an:
 Kursana Magazin, Kölner Straße 99,
 51429 Bergisch Gladbach.
 Oder mailen Sie uns:
 Kursana-Magazin@media-team-gaarz.de
 Oder geben Sie Ihre Postkarte einfach an der
 Rezeption einer der Kursana-Einrichtungen ab.

Einsendeschluss ist der 15.10.2020.
 Mit etwas Glück gewinnen Sie ein Vierteljahr lang
 jeden Monat einen Blumenstrauß.

Herzlichen Glückwunsch: Frau Rica Tilicki aus Jürgens-
 torf ist die Gewinnerin der vorigen Ausgabe. Das
 Lösungswort lautete: „Dirigentenstab“.

Singular		Halb- perücke	spani- scher Ausruf			weib- liche Ver- wandte	große nord. Hirsch- tiere		groß- artig, herrlich (franz.)		indiani- sche Kampf- trophäen
'Italien' in der Landes- sprache		19			12		Erd- zeit- alter		2		
himmel- blau			Gegner Luthers † 1543				ausge- bratener Speck- würfel	15	Abk.: Gesamt- katalog		
	7			franzö- sische Königs- anrede		ehem. 'Gold- küste' Afrikas				3	
Natur- wissen- schaft			Gardine		13				Bewoh- nerin eines Erdteils		
		1				Schmutz- wasser- lachen		franz. Presse- agentur (Abk.)		18	
17			Anker- platz		10	Blutver- giftung					14
betagt	ein Ein- wand	Staats- form					8				Vorname der Russell
weib- licher Artikel				9	Rufname von Guevara † 1967			Insel vor Dalma- tien		korea- nische Währung	
					Abk.: im Hause	englisch, span.: mich, mir	zirka, an- nähernd		6		5
ehem. US-Vize- präsident (Al)		Ausmaß									
Bestrah- lungs- gerät	16					11		4			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Standorte



- Domizil für Senioren
- ▲ Domizil für Behinderte
- Domizil im Bau
- Residenz
- ◆ Quartier
- ◆ Villa

Weitere Standorte: In St. Gallen in der Schweiz sowie in Wien in Österreich befinden sich zwei weitere Kursana Residenzen.

Kursana Domizil – Betreuung & Pflege

Die Kursana Domizile bieten Betreuung und Pflege in einer gemütlichen Wohnatmosphäre. In komfortabel ausgestatteten Einzel- und Doppelzimmern, mit eigenem barrierefreiem Duschbad, werden die Bewohner individuell gepflegt und umsorgt.

Kursana Residenz – Servicewohnen & Pflege

In der Kursana Residenz erwartet die Bewohner unabhängiges und komfortables Wohnen im Appartement mit zahlreichen Serviceleistungen inklusive. Bei Bedarf können auch Pflegedienstleistungen in Anspruch genommen werden.

Kursana Quartier – Betreutes Wohnen & Pflege

Das Kursana Quartier bietet ein selbstbestimmtes Leben. Es vereint verschiedene Wohn- und Pflegeformen unter einem Dach: Betreutes Wohnen, Wohngruppen für Menschen mit Demenz und einen Tagespflegebereich. Über den hauseigenen ambulanten Pflegedienst können Pflege-, Betreuungs- und Serviceleistungen in Anspruch genommen werden.

Kursana Villa – Premium-Wohnen & Komfortpflege

In der Kursana Villa genießen die Bewohner Premium-Wohnen und Komfortpflege in einem stilvollen Gründerzeit-Ambiente. Die maßgeschneiderte Rundum-Betreuung und der erstklassige Service suchen ihresgleichen.

KURSANA

- ~ Aktiv am Leben teilnehmen
- ~ Unterstützung in jeder Lebenslage
- ~ Sicherheit und Geborgenheit
- ~ Service und Komfort genießen
- ~ Gemeinschaft macht stark

Kursana GmbH
Schützenstraße 25
10117 Berlin

Telefon 0 30 . 20 25 - 20 00
Telefax 0 30 . 20 25 - 20 99

kursana@dusmann.de
www.kursana.de

Ein Unternehmen der Dusmann Group



Impressum

Kursana Magazin

Kursana GmbH
Schützenstraße 25, 10117 Berlin,
Telefon 0 30 . 20 25 - 25 25

Herausgeber

Jörg Braesecke (V.i.S.d.P.)

Chefredaktion

Michaela Mehls
E-Mail: michaela.mehls@dusmann.de

Redaktion

Dieter Gaarz
E-Mail: gaarz@media-team-gaarz.de

Redaktionelle Mitarbeit

Antje Berger, Kerstin Dreßler, Thomas Gillmeister, Kathrin Gröhl, Kerstin & Michael Hedrich, Dr. Marianne Koch, Martina Krüger, Sonja Mankowsky, Andrea Menzel, Kerstin Mülder-Gaarz, Jürgen Oehler, Martina

Petersen, Christine Reguigne, Achim Ritz, Ingo Rodriguez Feuerhahn, Daniel J. Tomasulo/Axel Springer Syndikation

Fotos und Illustrationen

Adobe Stock, Rainer Cordes, Kerstin Dölitzsch, Andre Geißler, Thomas Gillmeister, Frank Hormann, Petra Homeier, Angelika Jakob, Andrea Menzel, Christian Jungeblodt, Martina Krüger, Kursana, Bernd Kusber, Matthias Merz, Catharina Peppel, Martina Petersen, Olaf Staschik, Gerhard Seybert, Oliver Weiner, Roswitha Wintermann

Titelfoto:

Oliver Weiner

Themenfoto S. 4/5:

Christian Jungeblodt

Layout und Satz

Dusmann Stiftung & Co. KGaA
Abteilung Marketingkommunikation

Druck und Versand

ARNOLD group – Großbeeren